Qué las Familias Deben Saber Acerca de la Intimidación

¿Qué es la intimidación?

En el programa de *Steps to Respect,* los niños aprenden la definición siguiente: La intimidación es injusta y desigual. Sucede cuando alguien sigue haciendo daño, asustando, amenazando, o excluyendo a alguien a propósito.

La intimidación puede consistir de golpear, molestar, incitar, esparcir los rumores y chismear, robar, o excluyendo alguien de un grupo. Es llevado a cabo con la intención para hacerle daño a alguien.

La intimidación a menudo es una actividad repetida. Sin embargo, la intimidación puede ocurrir también como un acontecimiento de sólo una vez. La intimidación siempre involucra un desequilibrio del poder. La persona que intimida tiene más poder debido a tales factores como la edad, el tamaño, la fuerza, el apoyo de amigos, o del acceso a recursos (tal como juguetes y otras pertenencias), y utiliza este poder en una manera deliberadamente dañosa.

¿Quién intimida?

Las personas asumen a veces que sólo chicos intimidan, pero eso no es verdad. Las chicas también intimidan a los otros. Los chicos tienden a utilizar los métodos tales como golpeando, luchando y amenazando. Estas conductas de cara a cara son fáciles de observar.

Las chicas intimidan utilizando los ataques físicos y verbales, pero ellas a menudo utilizan los métodos de detrás de la espalda que son más difícil de ver. Estas conductas más sutiles incluyen haciendo que los iguales excluyen los otros y esparciendo los rumores y chismeando. Pero es importante recordar que las chicas y los chicos *ambos* utilizan métodos de la intimidación de cara a cara y detrás de la espalda.

¿Cuáles son las consecuencias de la intimidación?

Las consecuencias graves de la intimidación van más allá de los que resultan de infracciones de las reglas disciplinarias de la escuela. La intimidación arriesga la seguridad de los niños y crea potencialmente problemas de corto y largo plazo para todos los niños involucrados.

Los niños que son intimidados son más probables de desarrollar problemas académicos en el futuro y dificultades psicológicas. Los problemas graves tales como la depresión y autoestima baja pueden resultar, y estos problemas pueden continuar en la edad adulta.

Los niños que intimidan y continúan esta conducta como adultos tienen más grande dificultad desarrollando y manteniendo las relaciones positivas. Investigación muestra que sin la intervención efectiva, los niños que

Continuado en la próxima página.

intimidan regularmente a los otros pueden crecer a ser perpetradores de la violencia doméstica, del malo trato a niños, los crímenes del odio, el abuso sexual y otras conductas ilegales. De hecho, los niños con problemas de la intimidación a la edad de 8 años son seis veces más probables de ser condenado de un crimen por la edad 24 que los niños que no tienen problemas de la intimidación.

¿Cuántos niños realmente son afectados por la intimidación?

La intimidación afecta virtualmente a todos los niños. Aunque sea verdad que algunos niños nunca serán intimidados, las exposiciones de investigación muestran que niños observan el 85 por ciento de los incidentes de la intimidación en la escuela. Los niños que observan la intimidación, o *los espectadores,* pueden sentirse impotente a parar la intimidación. Ellos pueden temer ser intimidados luego. Y ellos pueden sentirse triste o culpable acerca del abuso que los otros experimentan. Adicionalmente, los espectadores quizás pueden ver que los que intimidan triunfan en tomar lo que ellos quieren. Esto puede tentar a los espectadores a tomar parte sí mismos y puede llevar a un aumento general de la intimidación.

Mejorando las habilidades sociales y creando un ambiente seguro, amable y respetuoso en la escuela puede ayudar a todos los niños tratar con la intimidación. Con el programa de *Steps to Respect,* los niños aprenden maneras aceptables de influir a los otros. Y ellos practican la conducta responsable que contribuye a un clima de la escuela en el que la intimidación no es tolerada.

¿No es la intimidación una parte normal de crecer?

Los muchos mitos acerca de la intimidación incluyen la noción que la intimidación es una actividad inocua de niñez y una parte normal de crecer. La confusión acerca de la diferencia entre *el conflicto e la intimidación* puede dar pábulo a este mito. Mientras el conflicto entre iguales ocasionalmente es inevitable, la intimidación no es inevitable. Siempre debe ser evitado. En un conflicto, ambos lados tienen el poder igual para resolver el problema. Pero la intimidación involucra el intencional, desigual uso del poder para controlar los otros. Sus consecuencias perjudiciales pueden afectar a personas para el resto de su vida.

¿No me hablaría mi niño acerca de ser intimidado?

No necesariamente. Los niños tal vez no hablan a los adultos—ni siquiera a sus padres—acerca de ser intimidado en la escuela. Los estudios muestran que niños no hablan porque creen que los adultos no ayudarán a parar la intimidación. Los niños pueden pensar también que deberían poder resolver sus propios problemas. O ellos no pueden reconocer que son intimidados. Otros niños tienen miedo. Ellos piensan que hablando a un adulto resultara en el tratamiento peor del niño que lo intimida.

Observe a su niño para los signos siguientes. Cualquiera uno de ellos podría indicar que ella es intimidada:

- El temor de tomar el autobús escolar
- Los cortes o magulla duras
- Ropa o posesiones dañadas
- Dinero del almuerzo “perdido” con frecuencia
- Pide frecuentemente para quedarse en casa de la escuela
- Frecuentemente tiene enfermedades secundarias inexplicadas
- Insomnio o pesadillas
- La depresión, o la falta del entusiasmo para pasatiempos o amigos
- Ejecución declinante de la escuela

Continuado en la próxima página.

¿Podría mi niño estar intimidando a otros?

Un niño que intimida a los otros puede exhibir algunas de las conductas siguientes:

- Frecuentemente insultando a otros (por ejemplo, describiendo los otros como "mentecatos" o "tontos" o "idiota")
- Jactar regularmente
- Necesita tener su propia manera constantemente
- Pasa tiempo con niños más jóvenes o menos poderosos
- Una falta de empatía hacia otros
- Una actitud desafiante u hostil; se ofende fácilmente

¿Qué puede decirme usted acerca de la intimidación entre hermanos?

Algún grado de conflicto entre hermanos es esperado. En algunas situaciones, sin embargo, la rivalidad entre hermanos puede convertirse a la intimidación en cuanto los niños manejan para el poder.

Dado la cantidad normal del molestar y el discutir en cualquier familia, puede ser difícil de saber donde dibujar la línea. Idealmente, queremos que nuestros niños aprendan a resolver sus desacuerdos entre sí. ¿Pero cuándo es necesaria la intervención adulta?

Aquí está una regla empírica buena: La conducta que sería inaceptable entre dos niños no relacionados es inaceptable entre dos hermanos. Cuándo un niño intencionalmente y coherentemente herida o asusta a un hermano más pequeño o menos poderoso, eso es la intimidación—y necesita parar. Como todas formas de la intimidación, la intimidación entre hermanos puede tener efectos a largo plazo. Puede dañar el autoestima y poner la base para relaciones abusivas en el futuro. Por eso la participación de la familia a parar la intimidación es tan importante.

¿Qué puedo hacer yo si mi niño es intimidado?

Ayude a su niño aprender a evitar responder en maneras que recompensa las conductas de la intimidación. Explique a su niño que personas que intimidan esperan obtener ciertas reacciones. Por ejemplo, un niño quizás trate de intimidar a otro haciendo que se siente enojado o triste. Cuando el niño intimidado responde en lugar con una respuesta asertivamente (tal como "¡Basta! ¡Eso es intimidación!"), el niño que hace la intimidación puede perder el interés, y aún más la intimidación puede ser prevenido.

Unas ideas adicionales para ayudar a su niño a enfrentarse con la intimidación incluyen:

- Asegurar a su niño que ella no es culpable.
- Instruir a su niño a *no* defenderse físicamente. La intimidación dura más tiempo y llega a ser más severo cuándo los niños se defienden físicamente. Las heridas físicas son a menudo el resultado.
- Aconsejar a su niño a reportar todos los incidentes de la intimidación a un adulto en la escuela o a un padre.
- Practican las habilidades sociales de hacer amigos con su niño. Por ejemplo, usted podría ayudarlo a practicar haciendo conversaciones, uniéndose a una actividad del grupo, siendo respetuoso, y siendo asertivo. Las amistades pueden ayudar a crear un búfer a un niño de los efectos perjudiciales de la intimidación.

Continuado en la próxima página.

¿Cómo puedo ayudar yo a promover la conducta respetuosa?

El programa de *Steps to Respect* enfatiza que la conducta respetuosa es una parte esencial de todas relaciones. Abajo son algunas estrategias para reforzar esa idea con su niño:

- **Pase tiempo con su niño.** Planee tiempo cada día para hablar con su niño acerca de cualquier alegría o dificultad que ella encontró. Cuándo problemas suben, ayúdela pensar en maneras respetuosas y cooperativas para resolverlos.
- **Conozca a los amigos de su niño.** Cuándo su niño está lejos de casa, estés segura que usted sabe y confía en los niños con quien él pasa tiempo.
- **Sea consistente acerca de la disciplina.** Haz que su niño toma responsabilidad de su conducta negativa o dañosa, pero evite utilizar el desdén público y el castigo físico. (Estos métodos validan causando vergüenza y utilizando violencia física como soluciones a problemas.) Asegurase que su niño entiende las consecuencias de sus acciones.
- **Elimine juguetes, los juegos, y los programas de la televisión que recompensan la agresión.** Los villanos—y los héroes—a menudo utilizan exitosamente la violencia y la agresión para alcanzar sus metas. Las consecuencias negativas que deben seguir son vistas raramente. Algunos niños aprenden cómo intimidar por viéndolo en televisión o en videojuegos.
- **Aliente a su niño a ser lento para ofenderse.** A menudo niños que intimidan son rápidos de interpretar las acciones inocentes como hostil (tal como ser golpeado por un codo por azar en el vestíbulo). Enseñe a su niño a permanecer tranquilo y calmo contando a diez o tratando el auto discurso. Por ejemplo, su niño podría decir a él mismo, "yo no me enfado acerca del mezquino como esto". Alabe a su niño por elegir respuestas respetuosas, y no agresivas.
- **Asegura que su niño sabe lo que otros niños esperan.** Las conductas respetuosas que todos hemos aprendido incluyen turnándose o disculpándose cuando usted accidentalmente golpeó a alguien. Observe a su niño cuando juega con otros. ¿Hay reglas tácitas que ella no entiende? Si eso es el caso, discútelas con ella privadamente.
- **Ayude a su niño a ver otros puntos de vista.** Los niños que intimidan a menudo tienen dificultad interpretando las expresiones faciales o el tono de voz. Ellos se olvidan de considerar los sentimientos de otros niños. Explore con su niño cómo él quizás se sentiría "en los zapatos de otra persona."

¿Qué hace el programa *Steps to Respect* para mi niño?

La intimidación es un problema grave para niños de edad escolar. Cuando los niños son abromados por la intimidación, su bienestar emocional y su desarrollo académico esta al riesgo. Allí es donde el programa de *Steps to Respect* entra. Ayuda a la comunidad de la escuela en total a encontrar una solución a la intimidación y mucho más:

- Los participantes de *Steps to Respect* aprenden a utilizar conductas respetuosas hacia otros rutinariamente.
- Los niños desarrollan las habilidades que ellos necesitan para construir las amistades y para enfrentarse con la intimidación.
- El personal de la escuela aprende a trabajar juntos con los estudiantes para responder efectivamente y con sensibilidad a la intimidación.
- Todos los miembros de la comunidad de la escuela llegan a ser responsables de crear un ambiente que es solícito, seguro, y respetuoso para aprender.